

IMSOMNIYA – UYQUSIZLIK KASALLIGI

Qoqon universiteti Andijon filiali

Tibbiyot fakulteti Pediatriya

ishi yo'nalishi 1-bosqich talabasi

Muhammadov Halillulloh Ahmadjon o'g'li

Email:muhammedovoff@gmail.com

Tel: +998889874505

Annotatsiya

Mazkur maqolada insomniya kasalligi uning etiologiyasi, patogenezi, klinik belgilari va davolash usullari haqida ilmiy – tanqidiy tahlili berilgan. Insomniya bu oddiy kasallik bo'lishi mumkin, lekin inson salomatligi uchun katta havf tug'dirishi mumkin. Maqolada aynan shu jihatlar keng yoritilgan hamda turli tibbiy adabiyotlar asosida tahlil qilingan. Shuningdek, zamonaviy diagnostika va davolash usullari, shuningdek, profilaktika choralariga ham e'tibor qaratilgan. Sog'liqni saqlash vazirligi ushbu va shunga o'xshash kasalliklarni oldini olish choralarini ishlab chiqmoqda va zamonaviy usullardan foydalanmoqda.

Kalit so'zlar: Insomniyani davolash, diagnostika, patologiyasi, xalq tabobati usullari, parhez, kelib chiqish sabablari, turlari.

Аннотация

В данной статье представлен научно-критический анализ инсомнии (бессонницы), её этиологии, патогенеза, клинических проявлений и методов лечения. Инсомния может быть простым заболеванием, но может представлять серьезную угрозу для здоровья человека. В статье подробно освещены именно эти аспекты, а также проведен анализ на основе различных медицинских источников. Также уделено внимание современным методам диагностики и лечения, а также мерам профилактики. Министерство здравоохранения разрабатывает и использует современные методы профилактики этого и подобных заболеваний.

Ключевые слова: Лечение инсомнии, диагностика, патология, методы народной медицины, диета, причины возникновения, виды.

Abstract

This article provides a scientific and critical analysis of insomnia, its etiology, pathogenesis, clinical symptoms, and treatment methods. Insomnia may seem like a simple illness, but it can pose a significant threat to human health. The article highlights these aspects in detail and analyzes them based on various medical literature. It also focuses on modern diagnostic and treatment methods, as well as preventive measures.

The Ministry of Health is developing and utilizing modern methods for the prevention of this and similar diseases.

Keywords: Insomnia treatment, diagnosis, pathology, folk medicine methods, diet, causes of origin, types.

Asosiy qism

Uyqusizlik (ba'zan imsomniya ham deyiladi) tegishli sharoit bo'lishiga qaramay, uxlay olmaslik muammosi bilan xarakterlanuvchi kasallik simptomidir. Bu odatda holsizlanish, bosh og'riqlari va boshqa simptomlarni keltirib chiqaradi. Uyqusizlik atamasi uyquning mutlaqo yo'qligini emas, balki uxlash qiyinligini anglatadi.

Uyqusizlik, insomniya, agripniya — tungi uyqu maromining buzilishi; tunda kam yoki yuzaki uxlash, uyqu kelmaslik, bevaqt uyg'onaverish, shuningdek, juda erta uyqu o'chib ketishi va boshqa

Ba'zi odamlarda uyqu bolaligidan buzilgan bo'ladi, mas, irsiy, ilk yoshda boshdan kechirilgan ba'zi kasalliklar yoki nerv sistemasi, bosh miyaning shikastlanishi oqibatida kelib chiqadi. U. ko'pincha nerv sistemasining kuchli ruhiy, emotsional shikastlari, nevroz, psixoz, bosh miyaning organik kasalliklari (ayniqsa, miya qon tomirlari aterosklerozi), ichki a'zolar va endokrin bezlar (buyrak, jigar, qalqonsimon bez) kasalliklari bilan bog'liq nerv sistemasining funksional buzilishlarida uchraydi. U. yotadigan joyning noqulay bo'lishi, biror narsadan hayajonlanish, birorta kasallikning boshlanish belgisi bo'lishi ham mumkin. Agar noxush kechinmalar, toliqish, uxlash maromining buzilishidan (funksional) kelib chiqqan bo'lsa, u o'zicha tiklanadi. Buning uchun har kuni bir vaqtda odatdagi sharoitda yotish, yaxshi hayollar surish lozim. Bu tavsiyalarga rioya qilinsa, hayajonlanish, toliqishdan yuzaga keladigan uyqusizlik tezda o'tib ketadi. Uyqu yoshi qaytgan va qarigan kishilarda o'zgaradi; uyqu yoshlik davriga qaraganda birmuncha yuzaki va qisqa muddatli bo'lib qoladi, bu shu yoshdagi organizmning fiziologik xususiyatlari natijasidir.

Uyquning har qanday turida ham shifokor bilan maslahatlashish, zarur muolajalarni olish tavsiya etiladi, o'z bilganicha doridarmonlar bilan davolanish xavfli asoratlarga olib keladi.

Uyqusizlik ayollarda erkaklardagidan 1,4 marta ko'p tarqalgan.

Uyqusizlik alomatlari

- Uyqusizlik - intrasomnik (kechasi uyg'onish), presomnik (uzoq vaqt uxlab qolish) va postsomnik (zaiflik va kuchning yetishmasligi) buzilishlarining takroriy shikoyatlari bilan tavsiflanadi. Bunday shikoyatlar uxlash uchun ajratilgan vaqt miqdoridan qat'iy nazar, mavjud bo'ladi.
- Uyqusizlikning asosiy xususiyati - bu haqiqiy sabablar (doimiy shovqin, yorug'lik, noqulay yotoq va hk) yo'qligiga qaramay, uxlash

buzilishlarining mavjudligi - odamda yaxshi uxlash uchun barcha sharoitlar mavjud bo'ladi, lekin shunga qaramay uxlay olmaydi.

- Uyqusizlik uyqu vaqtining pasayishi, bedorlik davrining ko'payishi bilan tavsiflanadi. Insonda uxlash istagi uxlashga yotishi bilanq yo'qoladi. Qulay joyni topish va jismoniy faoliyat istagini yengish qiyin bo'ladi. Eng kichik tovushlar ham yaqinlashib kelayotgan uyquni to'xtatadi.

Uyqusizlikning asosiy omillari

- asossiz asabiylashish, tez-tez kayfiyat o'zgarishi;
- bezovtalik va tashvish hissi;
- doimiy charchoq, sustlik, befarqlik;
- konsentratsiyaning buzilishi, xotira muammolari;
- kunduzgi uyqu;
- bosh og'rig'i, ishtahani yo'qotish, mushaklarning kuchlanishi.
- Uyqusizlik sabablari

Uyqusizlik bugungi kunda kam uchraydigan kasallik emas. Ushbu kasallikning rivojlanishiga hayot ritmi, ekologiya, ijtimoiy moslashuv va boshqa omillar sabab bo'lishi mumkin. Uyquning yetishmasligi qarilikka olib kelishi mumkin. Bolalar va o'spirinlarda uyqusizlikka chalinish ehtimoli kamroq.



Uyqu buzilishining eng keng tarqalgan sabablari:

stressli vaziyatlar;

hissiy stress, tashvish hissi;

surunkali ruhiy kasallik (depressiya);

kun tartibidagi o'zgarishlar (smenali ish);

kofe, spirtli ichimliklar va psixotropnlarni suiiste'mol qilish;

uyqu tabletkalariga qaramlik;

vaqt va iqlim zonalarining o'zgarishi;

og'riq sindromi;

noto'g'ri ovqatlanish;

yotishdan oldin gadgetlardan foydalanish;

tashqi noqulay sharoitlar;

surunkali kasalliklar (ishemiya, gipertoniya, gipotireoz, qandli diabet va boshqalar).

Ayollarda uyqusizlik sabablari erkaklarda bu kasallikning sabablaridan unchalik farq qilmaydi. Uyqudagi uzilishlar uyqu sifatiga katta ta'sir qiladi. Tez-tez uyg'onish va uxlab qolish ertalab charchoqni keltirib chiqaradi.

Uyqusizlik diagnostikasi

Uyqusizlikni tashxislashning asosiy usuli polisomnografiya bo'lib, u uyqu paytida organizm tizimlarining ishlashi to'g'risida to'liq tasavvur beradi. To'liq tashxis qo'yish uchun shifokor quyidagilarni aniqlaydi:

uyquning bosqichlari;

davomiyligi;

fiziologik ko'rsatkichlarning bosqichlarga nisbati;

madaniy xususiyatlar;

xulq-atvor xarakteri;

psixologik holat.

Ushbu texnika tufayli kasallik darajasi (birlamchi yoki ikkilamchi) aniqlanadi. Shuningdek, tanada yuzaga keladigan buzilishlarning asosiy sabablarini aniqlanishi mumkin.

Uyqusizlikni davolash



Uyqu buzilishi jarayoni uzoq davom etsa surunkali uyqusizlik rivojlanadi. Ushbu holat oqibatlarini juda xavflidir va davolanishga darhol javob bermaydi. Oddiy uyqu holatida inson miyasi intensiv ishlashni davom etadi, kun davomida olingan ma'lumotlarni qayta ishlash, xotirani tiklash, shuningdek toksinlarni yo'q qilishda muhim rol o'ynaydi.

Agar miya tinchlanmasa, hayot sifatining sezilarli darajada yomonlashishi kuzatiladi. Emotsional stress bilan namoyon bo'ladigan alomatlarida uyqusizlik birlamchi hisoblanadi. Xavotir va asabiylikni davolash uchun dorivor o'simliklardan foydalanish mumkin.

Uyqusizlikni davolash usullari dori vositalarini qo'llashni o'z ichiga oladi, ularning samaradorligi uyqu tuzilishini tiklashga qaratilgan. Dori-darmonlarni tanlash kamroq yon ta'sirga va yuzaga kelishi mumkin bo'lgan asoratlarga asoslangan. Davolashning davomiyligi 3 haftadan oshmasligi kerak. Aks holda, terapiya qaramlikka aylanishi mumkin.

Uyqusizlikni davolashning boshqa usullari

Psixoterapiya (avtogen mashg'ulotlar, gipnoz, guruh va individual mashg'ulotlar). Psixoterapiya farmakoterapiya kabi samaralidir, ammo mutaxassislarning yetishmasligi va odatdagi konsultatsiya soatining narxi tufayli sezilarli darajada kam qo'llaniladi.

- Fototerapiya - bu yorqin oq nurning miyaga ko'z tizimi orqali ta'siri. Ushbu usul sirkadiyalik ritmlarni (odamning biologik soatini) boshqarish, buzilishlarni bartaraf etish imkonini beradi.

- Ensefalofoniya (miyaning musiqasi) - bu bemorning o'z elektroensefalogrammasidan o'zgargan musiqa bilan davolash. Transformatsiya bir qator maxsus algoritmlarni kompyuterda qayta ishlash usullari bilan amalga oshiriladi.

Uyqusizlikdan profilaktika

Uyqusizlikni oldini olish uchun quyidagi o'z-o'zini boshqarishning samarali usullariga e'tibor bering:

- Uyqu va bedorlik rejimi. Siz kechki payt soat 23.00 dan kechiktirmasdan yotishingiz kerak.

- Uyg'oqlikdan bosqichma-bosqich o'tish. Uyg'onganingizdan so'ng bir stakan sut iching, iliq dush oling yoki yotishdan oldin o'qing.

- Doimiy jismoniy mashqlar haqida unutmang. Agar kun davomida faol hayot tarzi bilan shug'ullansangiz, u holda uxlash bilan bog'liq muammolar bo'lmaydi.

- Ovqat rejimi. Kechasi juda ko'p ovqatlaning. Oxirgi ovqat soat 20.00 dan kechiktirilmamasligi kerak.

Xulosa: Imsomniya – bu inson salomatligi uchun o'ta muhim va e'tibordan chetda qolmasligi kerak bo'lgan kasallik hisoblanadi. Ya'ni bu yoshi katta va kichiklarda uchraydigan kasallik bo'lib uxlay olmaslik muammosi bilan

xarakterlanuvchi kasallik simptomidir. Bu kasallik bilan og'roqan bemorlarni ham endokrinolog davolaydi. Muollaja kasallikni keltirib chiqargan sabablarini aniqlashdan boshlanadi. Shundan song shifokor tomonidan uyqusini keltiruvchi va tinchlantiruvchi dorilar ,davo gimnastikasi, kabi usullar tavsiya etiladi. Kasallikni oldini olishda har bir holatni alohida o'rganish , aniq diagnostika qo'yish va individual yondashuv asosida davolash,sog'liqni saqlash tizimining asosiy strategiyasiga aylanishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Uyqu -muhim fiziologik holat (Wayback Machine saytida 2007- 06 – 26 sanasida arxivlangan)
2. How to find the best mattress (Wayback Machine saytida 2018 – 10 – 24 sanasida arxivlangan)
3. Principles and Practice of Sleep Medicine, 6th Edition – Elsevier, 2017 (Mualliflar: Meir H. Kryger, Thomas Roth, William C. Dement)
4. World Health Organization (WHO). International Classification of Diseases (ICD-11) – WHO, 2019
5. Sleep Foundation – Insomnia Overview – SleepFoundation.org, yangilangan: 2021